

Panqueques (de la Mejor mezcla para hornear)

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

2 tazas [Mejor mezcla para hornear](#)

1 taza agua

2 cucharadas aceite vegetal

2 huevos batidos

Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en un tazón.
2. Mezcle lo suficiente para humedecer los ingredientes secos.
3. Precaliente una sartén a fuego medio-alto. La sartén estará lista cuando las gotas de agua "bailen" sobre la superficie seca. Añada una cucharadita de aceite vegetal o use aceite en aerosol. Para formar cada panqueque, vierta 3 o 4 cucharadas de masa en la sartén caliente.
4. Cocine lentamente hasta que la superficie esté cubierta de burbujas. Voltee y cocine hasta que el otro lado se dore ligeramente.

Notas

En lugar del jarabe, pruebe una compota de manzana u otra fruta sobre los panqueques.

Washington State University Extension. Visit Web site.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	190
Grasa total	7 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	60 mg
Sodio	350 mg
Total de Carbohidrato	25 g
Fibra dietetica	2 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	7 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

